



Unidad Educativa  
Colegio Independencia

# *Formaciones y Posturas Corporales*

Prof. Nora López

**Saludos:**

Niños, niñas, padres, madres y representantes.

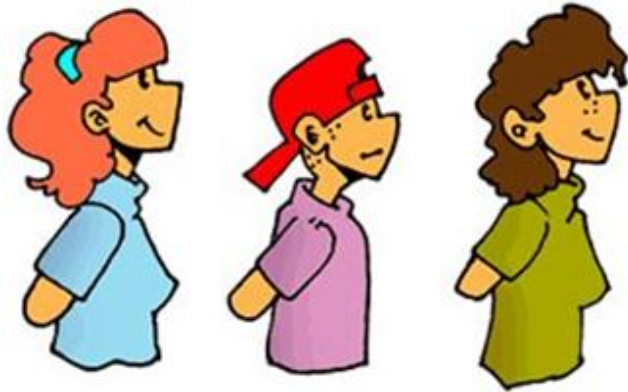
Te saluda Nora López Profesora de Educación Física.

En esta oportunidad te invito a participar en la evaluación de la semana 3 sobre Formaciones y Posturas Corporales.

# Formaciones Grupales

Las formaciones grupales son un medio para realizar actividades en grupos de varios integrantes en educación física. El maestro necesita organizar a sus estudiantes utilizando formaciones grupales. Estas nos permiten ver, escuchar y practicar en forma adecuada todos los ejercicios

**Las formaciones más utilizadas son:**



**Columna:**

Uno detrás del otro.



**Fila:**

Uno al lado del otro, hombro con hombro.



**Círculo:**

Los alumnos en fila o en columnas, forman un círculo.



**Semi-círculo:**

Los alumnos en fila forman un medio círculo.



**Ajedrez:**

Colocados los alumnos como en un tablero de ajedrez.

# Posturas Corporales

En educación física se practican una serie de posturas corporales que te van ayudar a mejorar tus habilidades físicas.

Las posturas corporales son las posiciones que puedes hacer con tu cuerpo.

¿Cuáles son las Posturas Corporales?

## Posturas Básicas



De pie



Sentado



Arrodillado



Boca arriba



Boca abajo

# Posturas Combinadas



Cuclillas



Plancha facial



Sentado moro



Sentados piernas separadas y extendidas



Plancha de rodilla



Afondo al frente



Apoyo dorsal arriba



Posición escuadra



Posición vela

## Instrucciones

Participa con tu familia y ejecuta con ellos (mamá, papá, hermanos) 2 Formaciones y 1 Postura Corporal **Combinada** le tomas una foto y la envías a mi correo.

- ✓ Debes utilizar el uniforme de educación física del colegio.
- ✓ Recuerda escribir tu nombre, apellido, grado y sección.
- ✓ La entrega de la tarea será el **Viernes 03 de Diciembre**.

La Foto debes enviar al correo: [prof.noralopez64@gmail.com](mailto:prof.noralopez64@gmail.com)